تەنها بۆ پیاوان

بەزاوا نەبون و لاوازی سێکسی ؟



ملا قادری فەیسەری

یەکەم چاپ
هەولێر ٢٠١٢

ناسنامەی کتێب

ناو: تەنها بۆ پیاوان
بابەت کۆمەلایەتی
ئامادەکار: ملا ئادەمی قەسری
وەرگێر: ×
پێداچوونەوە: ئامادەکار
کاری کۆمپیوتەر: نوسینگەی MOM N /٠٦٦ ٢٦٤٨٩٠٧
پاک نوسکردن: زیوەر نەنوەر
چاپخانە: بالیت
چاپ: یەکەم ٢٠١٢
تیراژ: ٢٠٠٠ دانە
ژمارەی بەرهەم ﴿٧٥﴾
نرخ: ١٥٠٠ دینار
بۆ: فرۆشتن و بلاوکردنەوە: M / ٠٧٥٠٤٦٧١٣٩٤
بۆ: هونەرکاری وچاپکردن: M / ٠٧٥٠١١٨١٩١٩

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٤٧٠)ی ساڵی (2011)ی پێدراوە.

بلاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ: فرۆشتن، چاپکردن، بلاوکردنەوە.
(هەولێر- کوردستان - عراق)
(٠٦٦ ٢٢ ٣٢ ٨٦٨)

تەنها بۆ پیاوان

بەزاوا نەبون و لاوازی سێکسی
هۆکار و چارەسەری یەکەی

ئامادە کردنی
مەلا ئادەمی/قەسری
١٤٣٢ی کۆچی-٢٧١١ی کوردی-٢٠١١ی زایینی

بسم الله الرحمن الرحيم

• پێشەکی

اَلْحَمْدُ اللهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلاَةُ والسلام على سيد الأولين والآخرين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه وأتباعه إلى يوم الدين وسلم تسليماً كثيراً.

أمَابعدُ:

بێگومان مانەوەی کۆمەڵگا بەساغی و دروستی وەکو یەکەیەکی گەورەی گشتی یە، پشت بەساغی ئەوخشتانەی لێی پێکهاتووە دەبەستێت، ئەویش کە خێزانە، جا بەئەندازەی ساغی و دروستی و ڕێك و پێکی خانووی خێزان و ئۆقرەیی و ئارامی و توندی و تۆکمەییەکەی کۆمەڵگاکەش ئارام و تۆکمە دەبێت.

توند و تۆڵی و تۆکمەیی خێزانیش پشت دەبەستێت بەکۆمەڵێك هۆکار کە یەکەم وگرنگترینیان ئەوەیە دابمەزرێندرێت لەسەر فەرمانی خودا و پێغەمبەرەکەیﷺ لەگشت گەورە و بچووکێکدا،

لێرەشدا چەند شتێکی دەروونی هەن کە پێویستە دەستە بەر بکرێن بۆ مانەوەی خێزانەکە بەبەهێزی و توندی و تۆکمەیی یەوە.

جا لەبەر ئەوەی ئامانجی هەرەگەورە لەهاوسەرگیریدا وەدەست هێنانی داوێن پاکی یە بۆ ژن و مێرد، هەر وەك پێغەمبەری خۆشەویستمانﷺ فەرموومویەتی: (يامعشر الشباب من استطاع منكم البآة فليتزوج، فإنه أغضُ للبصر وأحصن للفرج..).

واتە: هۆ پێڕی گەنج ولاوان هەر یەکێکتان توانای ژن هێنانی هەیە، با ژن بێنێت، چونکە ئەوە باشترە بۆ چاوگرتن لەئاستی سەیرکردنی نادروست و پارێزگاری کردنیشە لەداوێنی، داوێن پاکیش تەواو نابێت بەبێ هاوسەرگیرییەکی شەرعی و دروست و تەواوکەر کە هەردوکیان تێربکات و دووریان بکاتەوە لەچاو بڕینە کەسێکی تر بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی سێکسیان.

هەر بۆیەگرنگیدان بە هۆکاری ئاسانکردنی ئەم پەیوەندییە ڕەوا و دروستە بەشێوەیەکی ساغ و دروست کەدووریان بکاتەوە لەگرفت و کۆسپ و

ئاستەنگ و بەدڕەوشتی ژیان، کارێکی خوازراوی شەرعییە بۆ هەردوو ڕەگەزەکە.

جا لەو نامیلکە بچکۆلانەیەشدا هەندێك لەبارەی ئەم دیاردە ناسراوە (بەزاوا نەبوون و لاوازی سێکسی) باس دەکەین کەزۆرێك لەپیاوان بە شێوەیەکی دیار و بەر چاو بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەرچەند کەمێکیش لەژنان پشکێکیان لەو نەخۆشییە بەرکەوتووە.

بەپشتیوانی خوای باڵا دەست لەو نامیلکەیەدا پێناسەی لاوازی و هۆکار و چارەسەرییەکەت دەست دەکەوێت.

هیوادارین بەم باسە کورتە هێندێك یارمەتی پێشکەش بە هەردوو ڕەگەز بەتایبەت برایان بکەین، کە بتوانن ژیانێکی پڕ لەسۆز و بەختەوەری و هێواش و بەئارام بۆ خۆیان دابین بکەن و بیکەنە هێلانەی حەوانەوەیان تا لەژیاندامابن و هیوادارین داوێن پاکی دەروونی و لاشەیی هەموو کۆمەڵگەکەمان دابگرێت.ئامین

لە خودا دەپاڕێینەوە کە ئەم نامیلکەیە سوودێکی زۆر بەخوێنەرە بەڕێزەکان بگەیەنێت و، بیکات

بەکارێکی چاك و دڵسۆزانە تەنها لە بەر ڕەزامەندی خۆی هەر ئەویشە توانادار لەسەر ئەم کارە و سوپاسیش هەر بۆ خودای خاوەنی هەموو جیهانیان.

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

* * *

بەزاوا نەبوون و لاوازی سێکسی

- **پێناسەکەی:**

بریتییە لە نەبوونی توانای جووتبوونی پیاو، هەر لە بنەڕەتدا، یان بەهۆی نەخۆشییەك، یاخۆد ڕووداویکەوە وای بەسەر هاتووە، لەزمانی عەرەبیش پێی دەڵێن: (العنه) واتە: بێ توانا و پەککەوتوو لەکاری جووتبوون، کەسەکەش بەعەرەبی پێی دەڵێن:(عنین)و بەوجۆرە ئافرەتەش دەڵێن: (عنینە) واتە: ئەو ئافرەتەی حەز لە پیاوان ناکات و تام و چێژ لەجووتبوون وەرناگرێت، بەڵکو وای دەبینێت کە کارێکی زۆرگرانە و تەنها ئێش و ئازارە و بەس.

جا لەوەی ڕابورد دەگونجێ لاوازی ڕەگەزی و سێکسی بەدوو شێوە باس یان وێنە بکەین:

وێنەی یەکەم: نەبوونی ئارەزووی جووتبوون، لەگەڵ توانا و ساغی ئەندامەکانی.

وێنەی دووەم: پێچەوانەی یەکەم، ئارەزووی هەیە بەڵام توانای نییە.

وێنەی سێیەمیشیان وەگەڵ بدەین، ئەویش بریتییە لە: نەتوانای هەیەو نەئارەزووش، کە خراپترینیانە،

* * *

نیشانەو شوێنەوارەکانی لاوازی جووتبوون

یەکەم: نەبوونی توانای ڕژاندنی ئاو و تۆوی منداڵبوون لەگەڵ هەستان و ڕەپ بوونی ئەندامی نێرینەیی.

دووەم: نەبوونی توانا تا کۆتایی جووتبوونەکە بەهۆی خاو بوونەوەی ئەندامی نێرینەیی هەرپێش جووتبوونەکە، یان لەکاتی جووتبوونەکەدا.

سێیەم: زوو تێربوون و ڕژاندنی ئاوی پیاو و خاو بوونەوەی ئەندامی نێرینەییەکەی، و بەمەش ژنەکە تووشی ئارەزوو کەم بوون و دابەزین دەبێت، بەتایبەت ئەگەر دووبارە بوویەوە و، ئازاریش لەجووتبوونەکە دەچێژێت چونکە ناتوانێت ئاوەکەی بڕێژێت و چێژ وەر بگرێت بەهۆی وەستانی پیاوەکە و خاو بوونەوەی کیری پیاوەکەی، ئەو بار و دۆخەش بە بەردەوامی دەبێتە هۆکاری بێ حەز و ئارەزوویی ژنەکە و وا حاڵی بوونی کە جووتبوون جۆرێکە لە ئێش و ئازار لەجیاتی جۆرێك بێت لەوەدی هێنانی پێداویستییەك و حەز و ئارەزو و وەرگرتنی تام و چێژ، جا بەم هۆیەوە ژنەکە تووشی نەخۆشی لاوازی سێکسی دەبێت و تەنها هۆکاریش پیاوەکەیە و بەس.

چوارەم: هەڵ نەستان و ڕەپ نەبوونی کیر بەیەکجاری.

پێنجەم: نەبونی ئارەزووی جووتبوون بەهۆی ڕێك نەکەوتنی ژن و مێردەکە، یان لەدەستدانی

ئارەزووەکە بەتەواوی لەگەڵ ئەم ژنە یان هەرژنێکی تردا.

* * *

هۆکارەکانی نووشبوونی بێ هێزی و لاوازی و شکست هێنانی کرداری جووتبون

لێرەدا کۆمەڵێك هۆکار هەن کەماناى بێ هێزی جووتبوون دەدات لە هەر دووکیان بەگشتی و لەپیاواندا بەتایبەتی، وگەورەترینی ئەو هۆکارانەش هۆکاری دەروونییە کە لەگەڵ ژن و مێردەکە یان تەنها یەکێکیاندا هەیە لەکاتی جووتبووندا.

<u>یەکەم:</u> سەرقاڵی بیر و هۆشی مێرد و دوو دڵی و دڵە ڕاوکێ و یاخود خەمباری بەهۆی چەند شتێکی بەدەر لەکاری جووتبوون، ئەم حاڵەتە نادروستە دەبێتە هۆی لاوازی ئامادەیی بۆ کاری جووتبوون، جا بۆیە هەست بەسەختی ڕەپبوون و هەستانی

تول(کیر)و تەواوکردنی کارەکەی دەکات و پێی تەواو نابێت.

شوێنەواری هۆکاری بێ هێزیش هەر لەشەوی یەکەمی بوك و زاواییدا دەر دەکەوێت، کاتێك زاوا هەست بەترسێك دەکات لەناخیدادێت و دەچێت کەدەبێ پیاوەتیم خەجاڵەت و چاو شۆڕم نەکات بەرامبەر ژنەکەم کەنەتوانم کارەکە وەك پێویست تەواو بکەم و دواتر بەچاوی کەم سەیرم بکات؟.

هەروەها ترسی بوکیش لەوەی کە ئازاری زۆری پێ بگات و بریندارببێت بەهۆی لابردنی پەردەی کچێنی، جا بەو هۆیەوە دەکەوێتە بارێکی پڕ لەترس و بیم و ئاڵۆز، ئەم بارەش دیسان کاریگەری یەکی زۆری دەروونی دەخاتە سەر زاوا بۆ تەواو کردنی کاری جووتبوون و لەوانەیە بۆی تەواونەکرێت.

<u>دووەم:</u> کاریگەربوونی بوك وزاوای موسوڵمان بەهۆی ئەم دەنگۆیە پێچەوانە لەگەڵ ئاینی ئیسلام لە ڕێکخستنی خێزاندا و سنووردارکردنی ڕێژەی منداڵ، جا وا لە بوك و زاوا دەکات کە زۆرترسێن لەسك پڕی بەشێوەیەك بەکارەساتێکی زۆر گەورەی بزانن، لەماڵ و سامان و لەش ساغی و...، جا بۆیە

لەوحاڵەتە گرنگە دابوك و زاوا تووشی دڵەڕاوکێ و ترسێکی زۆری دەروونی دەبن و ئارەزووی جووتبوونیان هەرنامێنێت!؟

<u>سێیەم:</u> لەزۆر حاڵەتدا کە ژن و مێرد یان یەکێکیان بەدەستی نەخۆشی یەکانی دەروونییەوە دەناڵێنن،کاریگەری زۆری هەیە لەسەرهێز و توانای ڕەگەزیانەوە،یاخود جۆرێك دەرمانی هێواش کەرەوە بەکاردێنن، پێویستە لێرەدا بزانین کە ئەم جۆرە چارەسەرو دەرمانانە کاریگەری نەرێنیان هەیە لەسەرهێزی ڕەگەزی، چونکە ئەم ماددانە کاریگەریان هەیە لەسەر ئامێری ڕەگ و ریشەی مێشك و دەمارەکان و دەبێتە هۆی خاو کردنەوەی جەستە بەگشتی، کە هێزی جووتبوون بەشێکە لە جەستەی هەردوو ژن و مێرد ،کەواتە بەردەوام بوون لەسەریان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هێزی ڕەگەزیەکەیان.

<u>چوارەم:</u> شەرم کردنی زاواش دەبێتە هۆی ئەنجام نەدانی کارەکە، یان تەواونەکردنی.

<u>پێنجەم:</u> زۆرچاو بڕین و تێڕوانینی زاوا بۆ بووکەکە و زێدەڕەوی کردن تێیدا تاوای لێ دێت لە

تەنها بۆ پیاوان

ناکاو ژنەکەی ئاوی دابەزێت و ئەویش هەرخەریکی سەیرکردن و تێڕوانین بێت، جا ئەم بارەش کاردەکاتە سەر زاواو ناتوانێت تۆوەکەی بڕێژێت وکارەکەی پێ تەواو ناکرێت و سەرەنجام ئەمیان زیان دەکات.

<u>شەشەم:</u> ترسان لە توشبوون بەم نەخۆشیانەی کە لە ناو چینی داوێن پیسساندا باسیان لێ دەکرێت و بڵاو دەکرێنەوە، کە سوپاس بۆ خوا چونکە خوا عزەوجل ژن و مێردێك کە بە شێوەی ڕەوا (حلال) یەکتریان هەڵبژارد بێت دەیانپارێزێت لەم جۆرە نەخۆشیانە.

<u>حەوتەم:</u> زاوا واهەست بکات کەژنەکەی دەیەوێت لەڕێگەی جووتبووندا زاڵ بێت بەسەریدا و فەرمانی شتی پێ بکات و قەدەغەی بکات و داوای لێ بکات، جائەگەر ئەم شتانەی ئەو دەیەوێت جێ بەجێیان نەکات ڕێگەی جووتبوونی پێ نادات، ئا ئەم هەستکردنە سەیر و سەمەرەیە وای لێ دەکات، هەوڵی خۆڕزگارکردن بدات لەدەست ژنەکەی و وای بەسەردێت کە نەتوانێت لێی نزیك بێت و لەگەڵیداجووت بێت!!!؟

تەنانەت ئەگەر بیەوێت لەگەڵیشیدا جووت بێت، بێگومان خۆئامادەکردن و هەڵس و کەوتی ژنەکە لەگەڵیدا پێش کاری جووتبوونەکە و دواتریش توشی حاڵەتێکی دەروونی وای دەکات کە نەتوانێت کرداری جووتبوونەکە تەواو بکات بەشێوەیەکی ساغ و دروست.

هەشتەم: گرنگی نەدانی ژنەکە بەتایبەت بەڕواڵەتی خۆی و بەڵکو خۆی وێڵ کات و بە ڕواڵەتێکی ناشیرین و ناڵەبار و بێ زەوق هەمیشە خۆی بنوێنێت و بەساردی پێشوازی مێردەکەی بکات و لەجل وبەرگی چێشتخانەوگەسك لیدان و بەپرچی ئاڵۆزوبۆنی ناخۆش و یان بەهەرا هەرا و قیژاندن و سکاڵا کردن لەکەم وکورتی یەکانی ژیان بەسەریدا دەگرمێنێت، جاهەموو ئەم بارە نالەبارانە وا لەمێرد دەکەن کە هەر لەگەڵ ژنەکەیدا نەژێت، چ جای ئەوەی لەگەڵیدا جووت بێت.

نۆیەم: ئیش و کاری مێردەکە هێندە پڕ ئازار و مەینەت و ماندووبوون بێت کە هەموو هێز و توانا و بڕشتی جەستەیی و ژیری و دەروونی داگرتبێت، جا کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵەوە ئەوپەڕی بێ زارە و هەرچی

ئارەزووی ژیان لەگەڵ هاوسەرەکەی و ڕابواردن لەگەڵیدا نییەتی و، جائەگەر لەو حاڵەتە نالەبارەدا بیەوێت لەگەڵ ژنەکەدا جووت بێت بێگومان ناتوانێت بەشێوەیەکی ڕێك و تەواو بەتام و چێژەوەکارەکە ئەنجام بدات و دواجار خەجاڵەت و ڕوو زەرد و کەساس و کزۆڵیش دەبێت بەرامبەر ژنەکەی،خوا پەنامان بدات لەو حاڵەتە ناخۆشانە.

دەیەم: پیاوەکە لەکەسانی داوێن پیس بێت، جا چ لەگەڵ ژنانی داوێن پیسدا بێت بە شێوەی ناڕەوا، یان لەگەڵ نێرینەدا بێت بەشێوەی نێربازی، خوا پەنامان بدات، جا ئەم حاڵەتە وای لێ دەکات واز لەژنە پاك و ڕەواکەی بێنێت.

یازدەم: شکست خواردنی پیاوەکە لە شەوێك یان چەند شەوێکی پێشوو، جاشوێنەواری شکستەکەی لەگەڵدا دەمێنێتەوە لە هەموو جارێکی پێك گەیشتنیان و وە بیری دێتەوەو دەبێتە هۆی دڵە ڕاوکێیەکی توند و وای لێ دەکات نەتوانێت کرداری جووتبوونەکەی تەواو بکات و بەردەوام بێت لەسەری تاکۆتایی و شکستەکەی زۆرتردەکات.

دووازدەم: ژن و مێردەکە، یان تەنها یەکێکیان لە ژینگەیەك دابن کە کاری جادووگەری و فاڵچێتی و چەواشەکاری بەناوی نوشتە و دوعاو..و... شتی ترەوە ناوبانگیان دەر کردبێت و ئازاری یەکتر بدەن، جالە و جۆرەکۆمەڵگایەدا هەرکەسێك بیەوێت ژن یا مێرد بخوازێت، بێگومان لەلایەن ناحەزان و ئێرەیی بەرانیانەوە تووشی ئێش و ئازاریان دەکەن لەڕێگەی جادوولێ کردن و بێ هێزکرنی پیاوەکە لەڕووی جووتبوونەوەو ژیانیان لێ تاڵ دەکەن و دواجار لێکیشیان دەترازێنن و لێکیان جودادەکەنەوە.

بەڵکو لەوەش زیاترجاری وا هەیە هەر بەهۆی جادووەکەیانەوە وایان لێ دەکەن بێنە لایان و ماڵ و سامانی خۆیانیان بدەنێ بەفیڕۆ هەر بۆ ڕزگاربوونیان لەدەستی جادووەکەیان.

لەوەش زیاتر هێندێ جار هەر بە ئاشکرا هەڕەشە شیان لە زاوا کردووە کە ئەگەر لە پێشدا پارەکەیان نەداتێ، ئەوە دواتر پارەی زۆرتری لێ دەستێنن، جائەو جۆرە بوك و زاوایانە لەو حاڵەتەدا زۆرترس و بیم و دڵەڕاوکێیان هەیە و زۆر بیر لەوە دەکەنەوە کە ئەم لە خوانەترس و ئازار دەرانە جادوویان لێ بکەن و بیان

بەستن و نەتوانن کرداری جووتبوونیان بە ئەنجام بگەیەنن، جا ئەم جۆرە ترسە دەبێتە هۆی بێ هێزی و لاوازی دەروونی و جەستەیی و دواجار لاوازی جووتبوون .

جاری واش هەیە هیچ جۆرە جادوو و بەستنێکیش لە ئارادا نییە تا ببێتە هۆی لاوازی جووتبوون و نەمێرد بوونی پیاوەکە، بەڵکو هەر ئەو ترسەی کە باسی لێ کراوە پێشتر و باوە لە ناو خەڵکدا بەستوویەتی و لاوازی کردووە و نەمێردی کردووە، کەواتە پێویستە زاوا بگەڕێتەوە سەرخۆی و بیربکاتەوە لە هۆکارەکە، لەجیاتی بیرکردنەوە لە جادووگەرەکان بۆ لەبەرێك هەڵوەشاندنەوەی جادووەکە.

جاری واش هەیە هۆکارەکە جادووە، یان جۆرێکە لە دەست لێدانی جنۆکەی بەد فەڕ و دوورە لە جادوو، جا لەو حاڵەتەدا پێویستە پەنا تەنها بۆ خوای باڵا دەست ببات بە پاڕانەوەی بەسۆز وگەرم وگوڕ لێی و خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز و ویردو یادی بەر دەوامی و خوێندنەوەی دوعاو پاڕانەوە سوننەتی یە ڕێ پێ دراوەکان بکاتە هۆکاری چاك بوونەوەی ئەویش هەربەپشتیوانی خوای باڵا دەست.

سێزدەم: ئەم نەریتە نەفامی یەی هێندێک خەڵکی کردوویانە بە داب و نەریت وکە لە هیچ کەسی ژێر و تێگەیشتوو ناوەشێتەوە، ئەویش ئەوەیە هێندێک لە خزمانی بووکەکە بەیانی یان دوای بەشێک لەشەوەکە دەچنەلای بووک و زاوا تا ئەو خوێنەی پەردەی کچێنییەکەی بووکەکە لەسەر پەڕۆکێکەیان هەرشتێکی تر بێنن و بی گێڕن بەناو کووچە و کۆڵانەکانداو، هاوار هاوار بکەن و هەڵپەڕن چونکە کچەکەیان بۆ تەبووک بە داوێن پاکی و هیچ کەس پێی ڕانەبواردووە لە پێشتر.

جالێرەدا زاوای بەستەزمان تووشی ترس و بیمێکی زۆر دەبێت لەوەی کە نەتوانێت پیاوەتی خۆی دەرخات و بسەلمێنێت بەلابردنی پەردەکە و بەزاوا نەبێت، ئەوانیش وا چاوەڕوانن داخۆ زاواکەی بەزاوا دەبێت.

جا ئەم ترسە وای لێ دەکات کە نەتوانێت کارەکە ئەنجام بدات، یان تەواوی بکات بەشێوەیەکی ڕێک و ساغ و خۆش.

جاری وا هەیە ژنەکەش تووشی هەمان حاڵەت دەبێت، بەوەی بیردەکاتەوە دەبێ کچێنییەکەی لەبار نەچوو بێت بەهۆی حاڵەتێکی ناکاوی بێ ویستی

خۆی لە تەمەنی منداڵیدا وەک کەوتنە سەرشتێکی تیژ و تێ ڕاچوونی یان هەر هۆکارێکی تر، کە لە یادی نەماوەو بوو بێتە هۆی نەمانی کچێنییەکەی و ببێتە هۆی ئابڕ و چوونی لەو شەوەدا، جا بۆیە ئەم حاڵەتە دەبێتە ڕێگر لە تەواوکردنی کرداری جووتبوونەکەیان.

هەروەها نەریتی لابردنی کچینی بەپەنجەی دەستی زاوایان کەسێکی تر دەبێتە هۆی گەیاندنی ئازارێکی زۆر بە ژنەکە بەتایبەت ئەگەر بەدەستی کەسێک بێجگە لەزاوا پەردەکەی لاببردرێت، لێرەدا ژنەکە وای بەسەردێت کە لەجیاتی دڵخۆش بوون بەکارەکە، زۆرپێشی ناخۆش بێت تا ماوەیەکی زۆر مەگەر خودا لەبیری بباتەوە.

چواردەم: پەلەکردنی زاوا لە ئەنجامدانی کرداری جووتبوون، بەبێ گەمە وگاڵتە و ماچ و مۆچ و قسەی خۆشی و ووروژێنەری ئارەزووی هەردوکیان کەڕێ خۆش کەرن بۆ ئەنجام دانی جووتبوونەکە بەشێوەیەکی دروست و جوان و ڕێک، کە واله ژنەکە بکات بە ئاسانی وەڵامی داخوازی زاوا بداتەوە و جووتبوونەکەیان بەشێوەیەکی ساغ و ڕازی کەر تەواو

بکەن دوور لە ئازار پێگەیاندنی دەروونی یان جەستەیی بەهیچیان.

پازدەم: ڕوودانی شتێکی ناکاو لە کات و ساتی خەریك بوون بەکرداری جووتبوون،

وەك: لێدانی دەرگاکەیان، یان بانگ کردنی یەکێك لە ژن و مێردەکە، یاخۆد هاوارکردنی منداڵ، یان بڵاوبونەوەی بۆنی چێشتی سووتا و لە چێشتخانە و وێنەی ئەم کارە لە ناکاوانە کە دەبنە هۆی لە دەستدانی بیر و هۆشی ژن و مێردەکە لەسەر کرداری جووتبوونەکە و نەمانی ئارەزوویان و دواجار شکست خواردنیان لەوکارەدا.

شازدەم: دووری ماوەی نێوان جووتبوونەکان، واتە نێوان جووتبوونەکان ماوەی زۆریان بکەوێتە نێوان وەك:چەند ڕۆژێکی زۆر، یان چەند هەفتە، یان چەند مانگێك، ئەمەش بێگومان سەر دەکێشێت بۆ کەم ئارەزوویی و خۆدوورگرتن لەیەکتر، جا لەوکاتەدا ئەگەر پیاو ویستی لەگەڵ ژنەکەی جووت بێت، بێگومان شتێکی تووش دێت، وەك: زووتێربوون و فڕێدانی تۆوەکەی پێش تێربوونی ئافرەتەکە، یان بێ هێزی ئامێری جووتبوونەکەی توڵ (کیر) هەڵنەستان

و ڕەپ نەبوون، جا واگومان دەبات کە ئەمە نەخۆشی یەو کەچی واش نییە، بەڵکو ئەم حاڵەتەی تووشبووە بەهۆی ڕێك نەبوونی کرداری جووتبوونەکە، جا هەرکە ویستی لە ماوەیەکی کەمدا کارەکە دووبارە بکاتەوە دوای ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ، ئەوە هێز و توانای جووتبوونی دەگەڕێتەوەکە پێویستە هەمیشە لە هاوسەنگی یەکی نەگۆڕ وڕێخراودا بێت و، پێویستیش ناکات هەموو ڕۆژێك ئەم کردارە ئەنجام بدرێت و یان نێوان جووتبوونەکان هێندە زۆربێت بێ هێز و لاوازیان بکات.

***

چەند هۆکارێکی ئەندامی کاریگەر لەسەر توانای جووتبوون

یەکەم: جووتبوونی یەکسەر لە دوای خواردن، چونکە خوێن بەرەو تەواوکردنی کاری هەرس کردن لە ناوگەدە و ڕیخۆڵەکان دەڕوات، کەمتر دەڕوات بەرەو مێشك و لایەنە کانی تر، جا بۆیە مرۆڤ لەوکاتەدا تووشی ماندو بوونێکی زۆرتردەبێت بۆ تەواوکردنی کرداری جووتبوونەکەی و، زۆرجاریش هەرشکست دەخوات و پێشی تەواوناکرێت.؟

جا هەر بۆیە پێویستە لێرەدا ماوەیەك دوای نان خواردن بوەستین تاکو خوێن بگەڕێتەوە بۆ ئەندامەکانی تری لەش.تا تولْ (کیر) ئەوەندە هەڵدەستێت کە بتوانێت کردارەکە بەجوانی و تێر و تەواو ئەنجام بدات.

دووەم: ئاڵۆزی و تێکچوونی باری سووڕی خوێن بەهۆی پەیدابوون و پێکەوتنی ئازارێك لە حەوز، یان گیانی دەمارێکی سەرەکی، ئەویش بەهۆی لێدانی خوێنی، یان ڕەق بوونی لە ناو دەمارێکدا.

ئەمەش کاریگەری خۆی هەیە لەسەرچەندێتی خوێنی ڕژێشتوو بۆ(تولْ)ی پیاوەکە و دواترکاریگەری دەبێت لە سەرکرداری هەستان و ڕەپبوون و تەواوکردنی کرداری جووتبوونەکە.

سێیەم: بەکارهێنانی هێندێك دەرمان کە کاریگەرییان هەیە لەسەرخاوکردنەوەی جەستە بەگشتی و (توولْ) بەتایبەتی.

لەوانە:

* دەرمانەکانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن:

بە نموونە: حەبی لازیکس، و أدیکرین، وکاتابریس، و أندرال، و أزیدرکس، و الداکتون.

* دەرمانەکانی نەخۆشی یە دەروونی یەکان و هێواش کەرەوەکان:

زۆربەی ئەم دەرمانانەش یارمەتی دەرن بۆخاوکردنەوە، وەك: تۆفرانیل- فالینیل- ماریلال.

* هێندێك دەرمانی تریش هەر لەو بارەوە هەن وەك: لانوكسین- تاجامیت، تاگامیت- بینادریل- بروبانسین-.

چوارەم: دابەزینی هۆرمۆنەكانی نێرینەیی لە سنووری سروشتی خۆی، ئەمەش دەبێتەهۆی دابەزاندنی ئارەزووی جووتبوونی پیاوان و، خاوكردنەوەی (تول)كە ئەویش دەبێتەهۆی نەتوانینی كرداری جووتبوونەكە ،یان تەواونەكردنی.

پێنجەم: تووشبون بە نەخۆشی شەكرە، كە ئەویش سەردەكێشێت بۆ دروست بوونی چلكێكی بەردەوام لە ڕەگەكان و بەتایبەت ئەو ڕەگەی هەڵدەستێت بە دەرخواردانی (تول)و كاریگەری هەیە لە سەر وەڵام دانەوەی وروژێنەرەكان، جا بەم هۆیەوەكز و لاواز و بێ هێز دەبێت و وەك پێویست ناتوانێت هەڵ بستێت و ڕەپ بێت، هەندێك جارانیش نەخۆشی شەكرە دەبێتە هۆكارێكی كاریگەرلە سەردڵ و دەروونی كەسەكە وخەڵكیش وای بڵاو دەكەنەوە كە ئەم نەخۆشی یە چارەسەری هەر نییە، جا هەر بۆیەشە تووشی جۆرێك لە حاڵەتی خەمۆكی و سەر ئێشە دەبێت، ئەو دوانەش هەر یەكەیان كاریگەری زۆریان

هەیە لە سەر لاواز كردنی توانای ڕەگەزی و جوتبوون.

هەروەها ئەم نەخۆشی یە جاری و ادەبێت، ببێتە هۆكاری لاوازی جەستەی نەخۆشەكە بەگشتی، جا ئەم لاوازی یەی كاریگەری بنەڕەتی زۆرتری دەبێت لە خودی نەخۆشی یەكە.

شەشەم: قەڵەوی زۆر و لە ڕادە بەدەر ئەویش سەردەكێشێت بۆ لاوازكردنی ئەندامەكانی جەستە بەگشتی و دڵ و دەمارەكانی خوێن بەتایبەتی، كە كاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەرهێز وتوانای لاشە و جەستە بەگشتی و توانای جووتبوون بەتایبەتی.

زۆردەرمانەكانی چارەسەری كێش و قەڵەویش كاریگەری نەرێنیان هەیە لەسەرتوانای ڕەگەزی و جووتبوون، چونكە ئەم دەرمانانە پاك نین لەم شتانە:

أ- یان هۆرمونێكن كاریگەری یان هەیە لەسەر ڕژێنەكان(غدد) بەگشتی.

ب- یان دەرمانێكن ئارەزووی خواردن تەپ و خاودەكەنەوە.

ج- یان دەرمانەكان دەبنە هۆی میزكردنی زۆرتر.

که ئەمانەش یان بێ کەڵك و سوودن بۆ جەستە بەگشتی و یان کاریگەری یەکی نەرێنی یان هەیە لەسەر جەستە و توانا و لەش ساغی گشتی، وتوانای ڕەگەزی و جووتبوون بە تایبەتی.

***

ماده هۆش بەرەکان و شوێنەواری نەرێنی یان لەسەر توانای ڕەگەزی وجووتبوون

هێندێك لە خەڵکی نەزان و بێ ئاگاییان وایەکە بەکارهێنانی هۆشبەرەکان دەبنە هۆی هەڵاتن لە زۆرێك لەگرفت وگرێ کوێرەکانی ژیانی بنەماڵەیی و خێزانی و یان تاکی، یان دەرونی و زۆر جار هێندێکیان هەستی بەختەوەری بوونیان بۆ کاتێکی دیار و سنووردار بەرامبەر هۆش بەرەکە زۆرتردەبێت، بەم هۆیەشەوە پابەندی و هۆگری زیاتر دەبن بە هۆش بەرەکە، لەگەڵ ئەوەی هۆشبەرەکەش تووشی

حاڵەتێکی هۆگری وای دەکات کە زۆرئەستەم و سەخت بێت وازی لێ بێنێت، مەگەرکەسێك خوا ڕەحم و سۆزی پێ بکات و یارمەتی بدات تاتۆ بە بکات و واز بێنێت لەو دوژمنە لە ناوبەرەی کە دەیباتە ناو دۆزەخ ئەگەروازی لێ نەهێنێت.

ئەم پارچە هۆشبەرانەی کە دەدرێتە خەڵك بۆ پێوە هۆگربوونیان وەك: حەشیش و ئەفیون و خواردنەوە هۆشبەرەکانی تریش، لە ڕاستیدا هەر هەموویان ژەهری کوشندەن کە دەزگای ڕەگ و دەمارەکانی کەسەکە دەکوژێت،گەر بەردەوام بێت لە سەرخواردن یان خواردنەوەیان و، هەست و نەستی تووشی گێژو وێژی وویڵی و سەرگەردانی و خەم ساردی بەرامبەر ژیان و هەوڵدان دەکات و، یەك لەو زیانانەی کەپێی دەکەوێت بێ هێزی و لاوازی ڕەگەزی وکرداری جووتبوونە، بەڵکو لە کۆتاییدا هەر نەمێردی دەکات.

ئەمەش ڕێك پێچەوانەی گومانی ئەوانەیە کەپێیان وایە ئەم هۆشبەرانە خەڵك لەڕووی توانای ڕەگەزی یەوە بەهێزتر دەکەن، ئەمەش سەرەتای بەکارهێنانی هۆشبەرەکە ڕاستە توانای جووتبونی زۆرتردەکات،

بەڵام دوای ماوەیەکی کەم توانای پیاوەتی هەر ناهێڵێت و لەناوی دەبات و دەرەنجام نەمێردیشی دەکات؟؟؟؟؟؟؟

جا لەڕاستیدا بەکارهێنانی خواردنەوە هۆشبەرەکان و واز نەهێنان لێیان، کەشتێکی ئاشکراو زانراوە، حەرام و ناڕەوایە و سەردەکێشێت بۆ کۆمەڵێك زیاندان لەڕژێنەکانی دەزگای زاوزێ و جگەر و هەموو ئەندامانی جەستەی کەسەکە!!!!!؟؟؟

هەروەها هۆشبەرەکانی وەك: ئەفیون و ئەوانی تر سەردەکێشن بۆ حاڵەتی خاوبوونەوەی توانای رەگەزی و جووتبوون و دواترلێك دووركەوتنەوەی هاوسەرەکان و دواجار لەناو بردن و ڕووخاندنی هێلانەی بەختەوەری ژیانیان بە یەکجاری، خواپەنامان بدات.

هەموو هۆشبەرەکانیش کە بەمەبەستی چالاك کردن یان بەهێز کردنی هەستان وڕەپبوونی (تولَ) وەردەگیرێن و بەکار دەهێندرێن، تەنها بۆ کاتێکی دیاری کراوی کەم سودیان هەیە وزۆری پێ ناچێت کە ئەم شوێنەوارو توانایەی نامێنێت و پیاوەکەش لەکەسێکی سروشتی یەوەدەگۆڕێت بەکەسێکی بێ هێز و لاواز و دواجاریش نەمێرد و پەککەوتوو

لەکرداری جووتبوون و خەجاڵەت و چاو شۆڕ بەرامبەر ژنەکەی، (خواپەنامان بدات لەو کارەساتە گەورەیە).

هەروەها هێندێك دەرمانی وو ریاکەرەوەش هەن: زیانیان زۆرە بۆ کەمکردنەوەی توانای جووتبوون، هەرچەند سەرەتا برِێك چوستی وچالاکی کرداری جووتبوونی کەسەکە بەرواڵەت زۆرتردەکات، بەڵام ئەویشیان بە تێپەڕبوونی کات دوبارە لاوازی ڕەگەزی دێنێتەوەیان هەرنەمێردیشی دەکات، چونکە ئەو دەرمانانە هیچ بنەماو سەرچاوەیەکی زانستی یان نی یەو، بەڵکو بنەماکەیان تەنها بریتی یە لە زۆر ڕژاندن و خەرج کردنی تواناکانی جەستە و لەش و بەس، بێ ئەوەی هیچ شتێکی بۆ زیاد بکات، جاکاتێك توانای جەستەی کەم بۆوە، یان خەریك بووهەر نەمێنێت، ئەوە توانای ڕەگەزی و جووتبوونیشی لاواز دەبێت و دواتر بەتەواوی لەکاردەکەوێت و نەمێرددەبێت.

هەروەها هێندێك چالاك کەریش هەن: زیانیان بۆدامێنی کەسەکە هەیە، وەك: ئەو ڕۆنانەی بەکار دەهێندرێن بە مەبەستی ڕەپکردنی تولَی پیاو و

دامێنی ئافرەت، چونکە ماددەیەکیان تێدایە کە کاری پۆزکردنی پێستە بەگشتی، جا ئەمەشیان دەبێتە هۆی چڵك کردن و پیس کردنی دەزگای زاوزێ ی دەرەوەی پیاو و ژوورەوەی ئافرەتەکە، و خنکاندنی رژێنەکانی پرۆستات، کە ئەمەش وادەکات کرداری جوتبوون و پێکەوە ژیان بە خۆشی لەگەڵ ئەم پیس بوونە داکارێکی زۆر ئازار بەخش بێت و ئارەزووی رەگەزی لاواز بکات، یان هەرنەی هێڵێت بە یەکجاری.

هەروەها جگەرە کێشانیش:

کە لەڕاستیدا کاریگەری یەکەی ئەویش هەروەك کاریگەری هوشبەرەکانە، جاچ زووبێت، یان دوای ماوەیەك، دیارەزۆرێك لە خەڵکی بەمەبەستی هەڵاتن و خۆدزینەوە لە کێشەکان پەنا دەبەنە بەرجگەرەکێشان، یان بۆ سەلماندنی پیاوەتی یەکەیان!!!؟ هێندێك ئافرەتیش جگەرە دەکێشن بە مەبەستی هەست کردنیان کەوا لە ڕیزی پیاوانن!!!؟؟؟

لە ڕاستیدا زیانەکانی جگەرە کێشانیش گەلێك زۆرن و زۆریش ترسناکن و زاندراویشن.

بۆ هەرکەسێکی ئاقڵ و ژیریش بەسە بۆ واز لێ هێنانی ئەوەی کە لەسەر پاکەتەکەی نوسراوە: (التدخين ضار جداً بالصحة)

واتە: کێشانی جگەرە زیانی زۆری هەیە لەسەر لەش ساغی؟!!!!!!!!!!

جا لێرەدا پێویستە بزاندرێت کە جگەرەکێشان هەروەك زیانی هەیە بۆ جەستە و لەش بەگشتی، بێگومان زیانی تایبەتیشی هەیە بۆساغی ڕەگەزی وکرداری جووتبوون، چونکە لەگەڵ زۆر بەکارهێنانیدا وردە وردە سەردەکێشێت بۆ لاوازکردنی ڕەگەزی.

لەوەش زیاتر جگەرەکێش هەمیشە و بەردەوام بۆنێکی زۆرناخۆش لەدەم وزاری یەوە دەردەچێت کە دەبێتە هۆی قێز و بێزلێ کردنی ژنەکە لێی و واهەست دەکات کە ئەم پێکەوە ژیانە یان جۆرێکە لە سزاو تۆە و ناشتوانێت خۆی لە دەستی ڕزگار بکات، جا هەر بۆیەشە ئەم ژنە بەد بەخت و ماڵ وێرانە هەردەم لە هەڵاتن و خۆ قورتارکردندایە لەو مێردە بەد و بۆن ناخۆشەیە؟؟؟ چونکە چۆن پیاو حەزدەکات هەمیشە ژنەکەی بۆنی خۆشی لێ بێت،

هەرواش پێویستە لەسەری کە ئەویش هەمیشە بۆنێکی خۆشی لێ بێت تاژنەکەی زیاتر دڵی پێ خۆش بێت، جا بێگومان بۆنی جگەرەش بۆگەنی تر و ناخۆشتر و پیستریشە لە بۆنی سیر و پیواز و، بەڵکو هێندێك جاران لەبۆنی میز و پیساییش پیستر و بۆگەنی و تر و ناخۆشتریشە!!!

جاری واهەیە مرۆڤ خۆی بەرامبەر بۆنی ناخۆشی سیر و پیاز ڕادەگرێت، کەچی ناتوانێت بەرامبەر جگەرەکێشێك خۆی ڕابگرێت و تەنها چاو ترو و کاندنێکیش لەگەڵیدا دابنیشێت!!!؟

جا لە خوای باڵا دەست دەپاڕێینەوەکە موسوڵمانان پەنا بدات لەم داب و نەریتە بەد و ناڵەبارانەی کە لە ناویاندا بڵاوبوونەتەوە و لەش ساغیان لێ کردوونەتە ناساغی و ماڵەکانیانی لێ پیس و پۆخڵ کردوون و سامانیان بەفیڕۆبێ هوودە داون.

أمـــين.

ڕۆڵێکی گرنگی ئافرەت: جا ئەو هۆکارە لاوازکەرانەی ڕەگەزی و جووتبونەی باسمان کردن هەرچەندە زۆربەیان تایبەتن بەپاوان، لەهەمان کاتدا ژنانیش بەشێکی زۆریان تێداهەیە، چونکە پێویستە

ژن هەردەم هۆکارێکی یارمەتی دەربێت بۆ پیاو لەسەرکاری چاك و باش، نەك هۆکارێکی سست کەرو، پێویستە لەسەری دەستی مێردەکەی بگرێت، هەرکاتێك بینی ترس و بیمێك نیشتۆتە سەردەم و چاوی، یان بینی لەکاتی جووتبووندا لاوازە، جا لەوکاتانەدا دەبێ وریابێت و لەجیاتی تانە و تەشەر تێگرتن و لەکەدارکردنی، شان بەشانی بەرامبەرخەم و خەفەتەکەی بوەستێ تا لاوازی یەکەی لادەچێت، چاکبوونەوەی ئەوچاکبوونی حاڵی خۆی و ژنەکە و منداڵەکان و، کۆمەڵگاکەشیانە، هەوڵدانیشی بۆ زیاترشکاندن و لاوازکردنی مێردەکەی، بێگومان زیانەکەی دوای ئەو تەنها بۆ ژنەکە و منداڵەکانی دەگەڕێتەوە بە پلەی یەکەم و دوا جاریش بۆ سەرکۆمەڵگا بەگشتی.

جا لەسەرئەم بنەمایە پێویستە لەسەر ژنەکە چاودێری هەست کردنی مێردەکەی بکات بە پیاوەتی بەتوانایی و وای تێ بگەیەنێت کە ئەو هەمیشە پێویستی بەو پەڕی چاو وگوێ و هەست و نەستی یەتی و هەرگیز ناکرێ چاو ببڕێتە کەسێکی تر بێجگە لەو و ئەو هەمیشە لەو مێردەی خۆی ڕازی

یە، هەرچەندە هێندێك کەم وکورتیشی لێ دەبینێت و، پێویستە هەمیشە خۆی بۆ برازێنێتەوە بەهەموو جۆرەڕازاندنەوەو جوانکاری یەکی ڕێ پێدراوو، پێویستە بەردەوام گفت وگۆی لەگەڵیدا نەرم و نیان بێت و ئامۆژگاری ژنە عەرەبە دەشتەکی یە کە بۆ کچەکەی لەگوێچکەیدا دەنگ بداتەوە و ئامادەبێت پێش چوونە ماڵی زاوا، چونکە تەنها ئەوە خێر و خۆشی تێدایە لە ئێستا و دوا ڕۆژیشدا لای خوای بە سۆز و میهرەبان.

بەڵام ئەگەرهات وکەوتبوە ژێرکاریگەری نەخۆشی یەك لە مێردەکەی کە دەبووەهۆی کەمکردنەوەی ئارەزووی جووتبوون، یان تەواونەکردنی بەشێوەیەکی تێروتەسەل و بەتام و چێژوتامی لێ ناکرد، ئەوە پێویستە لەسەری پەلە بکات بۆ دۆزینەوەی چارە سەرو دەرمان و ڕێگاکانی چارەسەرکردن، تا بەڵکوخوای سۆزدار ڕێگا چارەیەکیان نیشان بدات بۆ ڕزگار بوونیان لە دەستی ئەم کێشەکە واخەریکە ماڵێکی موسوڵمان تێك بدات و لەناوی بەرێت و دواجاریش کۆمەڵگاش بەگشتی بکەوێتە ژێرکاریگەری.

لە خوای بەسۆز و میهرەبان داوا دەکەین کە ئێمە و هەموو ژن و مێردێکی موسوڵمان لەو جۆرە کارەساتانە پەنا بدات و بمان پارێزێت و هەمیشە لەش ساغمان کات. آمین.

دیارە لە بارەی لاوازی ڕەگەزی و جووتبوون و نیشانە و هۆکارەکانی برێك درێژەمان پێدا، جا ئێستاش با بچینە سەرباسی ڕێگاکانی خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یەکوشندەیەکە تووشی زۆرێك لە ژن و پیاوی موسوڵمان بووە لە هەردوو ڕووی دەروونی و جەستەیی.

* * *

ڕێگاکانی خۆپاراستن لەبێ هێزی ولاوازی ڕەگەزی و کرداری جووتبوون

بێگومان خوای پەروەردگار و هەمیشە بەسۆز لەگەڵ بەندەکانی، هەم لەمیانەی قورئانی پیرۆز و هەم لەڕێگەی سوننەتی بەپێزی پێغەمبەرەکەی ﷺ کۆمەڵێك یاسا و ڕێسای داناون، جا هەرکەسێك دەستیان پێوەبگرێت، بێگومان دەگاتە ئەو پەڕی بەختەوەری هەم لێرە و هەم لە دوا ڕۆژیشدا و دووریش دەکەوێتە وە لە زۆرێك لەو زیانا نەی دێنە پێشی و مەترسی زۆری هەیە تێیان بکەوێت، ئەو ڕێسایانە بریتین لە: ئاگاداربوون لە و ڕەوشتە بەرزانەی ناودارکراون بە ڕەوشتە جوانەکانی(فطرة) فیتڕەت.

ئەم ڕەوشتە بەرزانەش پەیوەندی یەکی ڕاستەو خۆیان هەیە بە هێز و توانای ڕەگەزی و کرداری جووتبوو نیشەوە، بۆیە ئەمانە کەسەکە دەپارێزن لە تێکەوتن و تووشبوونی زۆرێك لە نەخۆشی یەکانی ڕەگەزی و

هەروەها دەی پارێزن لەو شتانەی لایەنی دووەم دووردەکەنە وەلێی، وەك بۆنی ناخۆش و..و....هتد.

ئەم ڕەوشتە بەرز و جوانانەش زۆرن کە هێندێکیان لێ باس دەکەین، بەهیوای سوود گەیاندن بە خوێنەرە بەڕێزەکانمان، ئەوانیش بریتین لە:

یەکەم: لابردنی مووی بەر بۆهەردووڕەگەزی نێرومێ:

کە دەکاتە ئەو موانەی لە سەر ئەندامی زاوزێ ی نێر و مێ دەڕوێن.

سوودەکانی: بریتین لە:

١. پاراستنی پێستی ئەو شوێنانەی بەموو دەورە دراون.
٢. یارمەتی توورەکەی خوێن دەدات بۆ وروژاندنی جووتبوون.
٣. پاراستنی ناوچەی دامێنی ژنەکە لە زیانەکانی دەرەکی.
٤. نابێت ئەم موە و مووی بن هەنگڵ و نینۆکەکانیش بهێڵدرێنەوە بۆماوەی زیاتر لە (٤٠) چل شەو، لە بەرئەم فەرموودە بە پێزەی پێغەمبەر ﷺ کە (أنس ی کوڕی مالك)

دەگێڕێتەوەکە وا پێغەمبەری خوا ﷺ کاتی دیاری کرد بۆ کورتکردنی سمێڵ و بڕینی نینۆک و، دەرهێنانی مووی بن هەنگڵ و، تراشینی مووی بەر، کەتێپەڕنەکات لە ٤٠ چل ڕۆژ.
پێشەوا (مسلم) خوالێی ڕازی بێت گێڕاویەتەوە.

دووەم: دەرهێنانی مووی بن هەنگڵ: سوننەتە دەرهێنانی ئەم موانە، ئەمەش بەوە دەکرێت کە بەنەرمی و هێواش بێت و ئارام بگرێت، تا لەسەری سووك دەبێت و، دەشگونجێت یەك یەکە مووەکان دەربێنێت، یان زیاتر و هەر بەم شێوە تا لەسەری ڕادێت.

بن هەنگڵەکانیش جێگای خڕبوونەوەی بۆنی ناخۆشن کە دەبێتە هۆی خڕبوونەوەی ملیۆنان بەکتر یا لەو ناوچەیەدا کە ئارەقێکی زۆر ورد دەردەکات و، لابردنی مووی ئەم شوێنەش دەبێتە هۆی بە ئاسانی پاك کردنەوەی پێستەکەو کونەکانی ئارەقە ڕشتن، بێگومان ئەوەش سوننەتێکی بە پێزی پێغەمبەر و ﷺ ڕەوشتێکە لە ڕەوشتە جوانەکان.

وازلێ هێنان و لانە بردنیشیان دەبێتە هۆی بۆنی ناخۆش و بێزارکردنی یەکتری ژن و مێردەکان.

سێیەم: خەتەنەکردن: بریتی یە لە بڕینی پێستی سەر تووڵ(کیر)ی نێرینە وکە مێکیش لە (قیتکە-میتکە)ی مێینە.

سوودەکانیشی ئەمانەن:

١. ڕزگاربوون لەو دەرهاویشتە چەورە پیۆیانەی، کەگۆر ئالقەی سەرگەمۆی نێرینە دەریان دەدات وگەر لەسەر یەکیش کەڵەکە بکەن، بێگومان بۆگەن دەکەن و لەوێشەوە چەند بۆنێکی قێزەون و ناخۆشی لێ دەکەوێتەوە.
٢. تووشبوونی لاوان بە نەخۆشی یەکانی (الزهری)کەم دەکاتەوە، چونکە بنی ئالقەکە باشترین شوێنە بۆ کۆبوونەوەی (میکروب)ەکانی(الزهری).
٣. ئەگەری تووشبوون بەشێر پەنجەکەم دەکاتەوە، چونکە ڕێژەی شێرپەنجە لە خەتەنە نەکراوەکان زۆر پترە، بەتایبەت لە ناو ئەوگەلانەی هەرخەتەنەناکەن.
٤. زۆربەی منداڵان دەپارێزێت لە میز بە خۆ داکردنی بێ و یستی ئەوان لە ناو جێگەدا.

٥. خەتەنە کردن پەنا بردن بۆ نەریتی خۆتێرکردنی پەنهانی(دەست پەڕ)کەم دەکاتەوە، چونکە ئالّقەی سەرگەمۆیەوالەهەرزەکاردەکات کەگەمەی لەگەڵدا بکات و ئەمەش دەبێتە هۆی و رووژاندنی خۆتێرکردن وتۆوفڕێدان.

٦. خەتەنەکراوەکان ماوەی جووتبوونیان درێژتردەبێت و ئەمەش دەبێتەهۆی تام و چێژوەرگرتنی زۆرتری پیاوەکە و ژنەکەش.

٧. هەروەك لە خەتەنەکردنی ژنانیشدا ئەم سوودە هەیەکە: هێندێك لەشالاّ وی ڕەگەزی یەکەی کەم دەکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆکارێك بۆ داوێن پاکی و پاراستنی ئابین و ڕازی بونیان بە مێردەکانیان وگران نەکردنی باری مێردەکەیان بە شێوەیەك کە نەتوانێت هەڵی بگرێت لە جووتبوونی زۆر و نا پێویست و لە سنوور بەدەر.

<u>چوارەم:</u> تارەت وخۆپاك کردنەوەی دوای چوونەئاودەست:

ئەمیش بە پاك کردنەوەی پێش و پاش دەبێت دوای دەرچوونی میز و پیسایی و ئەمەش ئەرکێکە لەسەر هەموو موسڵمانێکی نێر و مێ.

سوودەکانیشی ئەمانەن:

١. لابردنی پیسایی و بۆنی ناخۆش و ملیۆنان میکرۆب کە لەو شوێنانەدا کۆدەبنەوە.

٢. سنوور و بەربەست دادەنێت لە بەرامبەر بڵاو بوونەوەی ڕێگا و نەخۆشی یەکان.

<u>پێنجەم:</u> خۆشۆردن: ئەویش بە پێداکردن و ئاو ڕژاندنی یە تی بەسەرلەش و جەستەدا بەگشتی.

ئەمەش ئەرکی سەرشانی هەموو ژن و مێردێکە، هەموو جارێك دوای ئەنجامدانی کرداری جووتبوون، جا تەواوی بکەن بەومانایە ئاو و تۆوەکەیان فڕێ دابێت یان نا، مادام پیاوەکە توڵی بردبێتە ناو دامێنی ژنەکە.

شێوازی خۆشۆردنیش ئاوادەبێت:

١. ئامادەکردنی بڕیار و نیازی ناو دڵی بە مەبەستی لابردنی بێ نوێژ بوون و لەش گرانی یەکەی.

٢. شۆردنی پێش و پاش بەتایبەت.

٣. پاککردنەوەی هەردوودەست، بەشتێکی وەك دیوار و قوڕ وخۆڵ و... هەرشتێکی تر.

٤. دەست نوێژ هەڵگرتن، بەشێوەی دەست نوێژی نوێژکردن و سەری دەهێڵێتەوە بۆ دوای خۆشۆردنی تەواوی جەستە و لەش.

٥. پەنجە هێنان بەنا و مووی سەر و ڕیشدا بەئاو و بەتەڕی.

٦. ئنجا ئاوڕشتن بە سەرسەردا.

٧. شۆردنی لای ڕاستی جەستە.

٨. شۆردنی لای چەپی جەستە.

٩. لەگەڵ کەم خەرجکردنی ئاو بەبێ هوودە و بێ سوود.

خۆ ڕزگارکردن لە هۆکارەکانی لاوازی ڕەگەزی وکرداری جووتبوون، یان تەواو نەکردنی: هەروەك پێشتر باسمان کرد لە باسی نیشانە و هۆکارەکانی تەواونەکردنی جووتبوونەکە بەشێوەیەکی ڕێك و تێر و ساغ و دروست، کە هەردوکیان ڕازی بکات، بێگومان لە هۆکارەکانی خۆ پاراستن و چارەسەر کردنیشە، خۆ ڕزگارکردن لە دەست ئەم هۆکارانەی باسمان کردن، جا چ بە دابین کردنی بار و دۆخێکی وا کە ڕێگربێت لەو هۆکارانە بەتایبەتیش دەروونی یەکان، یان بەوەر گرتنی دەرمانی چارەسەری ڕاست و

دروست و پێویست بێت، ئەگەر نەخۆشی یەکە لە ئەندامێکی جەستەی دابێت، کە شوێنەوارەکەی نەهێڵێت بە پشتیوانی و یارمەتی خوای بالاّ دەست و توانا دار بەسەر هەموو شتێکدا.

* * *

ئەمەش هێندێك نەخۆشی ڕەگەزی ودیاری کردنی هۆکارو دەرمان وچارەسەری یەکانیان

هێندێك نەخۆشی ڕەگەزی: ئەمانەش لە ڕاستیدا زۆر تر تووشی کەسانی دامێن پیس و زینا کار و نێرباز دەبن وەك سزا و تۆڵەیەکی خودایی، خوا پەنامان بدات لێرە و لە دوا ڕۆژ.

أمــين.

جا لەو نەخۆشی یانە:

یەکەم: ئایدز: بریتی یە لە نەمانی هێزی بەرگری کردن، جا کاتێك جەستە تووشی بوو ئەوە توانای خۆڕاگری کردنی نامێنێت بەرامبەر ئەم نەخۆشی یە کوشندەیە.

نیشانەکانی ئەمانەن:

١. لاوازی و شەکەتی یەکی گشتی و توند بێ ئەوەی هۆکارەکەی بزاندرێت.
٢. ئەستووربوونی ڕژێنە لەمفاوی یەکان.
٣. کەم بوونەوەی کێش.
٤. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٥. کۆکەی وشك.
٦. هەناسە تەنگی.
٧. ئاوسانی پێست.
٨. چلك و پیس بوونی دەم وگەروو.
٩. سکچوونی درێژ خایەن.

کۆتاییەکەشی دەبێتە مردنێکی ڕاست و تەواو، تا ئێستاش هیچ دەرمان و چارە سەرێکی کارامەی بۆ نەدۆزراوەتەوە.؟؟؟

دووەم: نەخۆشی(الزهری):

بریتی یە لە (جرثوم)ــە یەك کە تەنها لە ناو جەستەی مرۆڤدا دەژییێت؟؟؟.

(الزهری)یش نەخۆشی یەکی ترسناك وکوشندەیە، جا ئەگەر بەتەواوی دەرنەکەوێت و چارەسەریشی بۆ نەکرێت، ئەوە بە چەند قۆناغێکدا تێپەڕدەبێت وکوتایی دێت بە چەند قۆناغێکی ئەستەم و سەخت کە کەم وایە چارەسەر بکرێن لەم قۆناغانەدا.

سێیەم: نەخۆشی (السیلان):

لە نەخۆشی یە گوازراوەکان پلەی زۆر ترینی بەرکەوتووە و بلاو ترینیانە، لە هەر ساڵێکدا نزیکەی(٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠)پێنج سەد ملیۆن کەس تووشی دەبن و دەشبێتە هۆکاری نەزۆکی.

نیشانەکانیشی ئەمانەن:

١. نەخۆشەکە هەست بە تەنگە تاوی و سوتانەوە دەکات لەکاتی میزکردندا.
٢. شلەیەکی کێماوی زەرد لەکونی(تولّ)ی پیاو دێتە خوار.

۳. بەڵام لە ژناندا هیچ جۆرە نیشانەیەکی نەخۆشـی یەکەیان لەسەر دەرناکەوێت، هەر چەندە ژنانیش زۆر بە توندی نەخۆشی یەکە دەگوازنەوە لەگـەڵ هەرکەسـێك کـە پەیوەنـدی ڕەگـەزی لەگەڵـدا بکەن.

٤. نەخۆشی یەکـە لـە کۆتاییـدا چـڵك و پیـسایی لەگون و هێلکەکاندا و تەنگ بوونەوەی ڕێـڕەوی میزکردن لە پیاواندا دروست دەکات.

٥. بەڵام لە ژناندا دەبێتە هۆی چڵك کـردن و پیس بوونی منداڵـدان و هێلکـدان و گورچـیلەکان و دواجاریش نەزۆك کردنیان؟؟؟.

<u>چوارەم</u>: نەخۆشی(الهربس):

ئەم نەخۆشی یەش لەکاتی جووتبوونی حەڕام و ناڕەوا دەگوازرێتەوە بۆ ناو دەم و ئەندامانی ڕەگـەزی(تـوڵ)ی پیاو و دامێنی ژن.

نیشانەکانیـشی وەدەردەکـەون لـە پیاوانـدا سـەرەتا بەهەست کردن بە خورانێکی زۆر، جا شوێنەکە گـرژ دەبێت و پۆرگ و برین و سوتانەوە لەسەرسەری توڵی پیـاو و هــەموو توڵەکـەی دەردەکـەوێت، هەرلــە ناوچەی(الشرج)یش لای ئەوانـەی نێربـازی یـان لـە

گەڵدا کراوە، ئەم پۆرگە بچووك و زۆرانەش وردە وردە گەورەتر دەبن و ئازاریـشیان زۆرتـر دەبێـت و یـەکتر دەخۆن و دواتر چڵك دەکەن بـەهۆی بـەکتریاکان کـە دەورەی شوێنەکەیان داوە و دواجاریش نەخۆشی یەکە گرفتی زۆر تر دروست دەکات و، شلەیەکیان لێ دێتە دەر و ئنجا دەبێتە کێم و زوخـاو، جـاری واش هەیـە چـڵکەکە دەگاتــە ڕان و بەریـشی، دواجـار ڕژێنــە لەمفاوی یەکانیش لە ناوچەکەدا هێندەگەورە دەبـن، ئازارێکی زۆر لە شوێنەکە پەیدادەکەن.

❊ ❊ ❊

چەند ئامۆژگاری یەك بۆچارەسەر کردنی لاوازی ڕەگەزی و جووتبوون:

<u>یەکەم</u>: نەریتە ڕۆتینی یەکان لەگەڵ ژنەکەتدا بگۆڕە لــەکاتی پێــك گەیــشتن و جووتبوونــدا ئەمــەش بــەگۆڕینی کــات یــان شــوێن، یــان بــارودۆخ، یــان بەگۆڕینی هەموویان.

دووەم: هەرچی باسکرا لەبارەی جووتبونەوە دانی پێدامەنێ و بەڕاستی مەزانە، چونکە ئەمە وتەیەکە و زێدە ڕەویشی تێدا کراوە، جا لە مافی خۆی زیاتر پێ مەدە و ئەندازەی خۆی بۆدانێ لەژیانتدا.

سێیەم: دەرگای گفت وگۆ و خۆشەویستی بکەوە لەگەڵ ژنەکەتدا پێش پێك گەیشتن و جووتبوونتان و، کرداری جووتبوون بەزۆری ئەنجام نەدەی.

چوارەم: ژن ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەکاتی پێك گەیشتن و جووتبووندا، نابێ هیچ کات پشت گوێ بخرێت، چونکە ئەو شارەزاترە لە تۆ بە بنکەکانی کاریگەری بوون و ئارەزوو و تام و چێژوەرگرتن لێیان، کەواتە لێی گەڕێ با یارمەتیت بدات.

پێنجەم: پێویستە خۆیان دڵنیا بکەنەوە لەوەی داخۆ ئامێری زاوزێیان باشە و دەتوانێت کار و فەرمانی خۆی بەجێ بگەیەنێت؟ یان نا؟.

شەشەم: هێندێك جار لاوازی ڕەگەزی نەخۆشی یەکی بۆماوەیە لە بنەماڵەکەی و پێویستی بە پشکنین و چارەسەرکردن هەیە.

حەفتەم: پێویستە خۆ ڕزگار بکەن لە کێشە وگرفتەکان و دڵەڕاوکێ وگرژی و توندبوونی

ڕەگەکان، چونکە کێشەکان زۆرتر دەبنە هۆکاری تەواونەکردنی کرداری جووتبوون و تووشبوون بەلاوازی و بێ توانایی ڕەگەزی.

هەشتەم: دوورکەوتنەوە و خۆ پاراستن لە زینا و داوێن پیسی و نەریتی خۆتێرکردنی پەنهانیش، تا لێرە و لە دوا ڕۆژیشدا ساغ و تەندروست بین.

***

هێندێك خواردنی بەهێزکەری توانای ڕەگەزی وکرداری جووتبوون.

- پیاز: ئارەزوو دەکاتەوە وگەدەش بەهێزدەکات و(باه)یش گرژدەکات، و تۆوی پیاو زۆر تردەکات.
- خورماوقەسپ: بەتایبەت لەگەڵ شیر، یان ماستدا.
- کاهوو: چونکە ڤیتامین (   )ی تێدایە کە دژی نەزۆکی یە، بەتایبەت زاوزێ.

- جیرجیر: ئەمەش تۆوی پیاو و توانای جووتبوونی زۆرتردەکات .

- گێزەر: ئەمەش چەند دەرەنجامێکی باشی هەیە لە چارەسەرکردنی لاوازی گشتی.

- کەرەوز: ئەویش چالاك کەرێکی بواری ڕەگەزی زۆر باشە و بەکاردێت لە ناو شۆرباو و خواردنە.

- مەقدەنوس: هێندێکیش پێی دەڵێن: مەعدەنوس: ناودارە بە ڤیتامین(الخصب)پیتێنەر بۆ نێر و مێ باشە.

- دەنکە عەزیز: تۆوی پیاو زۆردەکات و لایەنی ڕەگەزی بەهێز دەکات.

- دەنکی هال- هێل: سووڕی خوێن و حاڵەتی ڕەگەزی چالاك دەکات.

- سیر: دەرمانێکی جادوویی یەو، کارامەیە بۆ چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشی یەکان.

- زەنجەبیل-یان- جەنزەفیل: یەکێکە لە خواردنەوە هەرە باشەکانی وەرزی زستان، و کۆمەڵێك کەڵك و سوودی هەن، دەکرێ لەگەڵ (قرفە) تێکەڵ بکرێت و سوودی لێ وەر بگیرێت.

- پەڵپینە: سوود بەخشە بۆ لەش بەگشتی و، دەبێتە خۆراك و، قەڵە و کەر و چالاك کەرە.

- خرشوف: وریا کەرەوەی توانای جووتبوونە و بەتایبەت لەگەڵ هەنگویندا.

- حرمل: دەنك وگەڵا و ڕەگەکەی، بەکاردێن، و چالاك کەری بواری ڕەگەزی یە بۆ پیاوان.

- گوێزی الطیب: شارەزایان ئا مۆژگاری خەڵکیان کردووە تا زۆربە کەمی بەکاری بێنن، چونکە زۆر بەکارهێنانی دەبێتە ژەهر و هۆشبەریش.

- صندل: گوڵاو وزەیتەکەی بەکاردێت وەك وریاکەرەوەی ڕەگەزی توند، دوبارە کردنەوەشی دروست نییەو زیان بەخشە.

- زعفران: گوڵەکانی ماددەیەکی بەهێزکاری جووتبوونی تێدایە.

- مغات: بەسوودە بەتایبەت لەگەڵ مکسرات و ڕۆنی خۆماڵی.

- ینسون: بەکەمی بەکاردێت، وەك بەهێزکەری ڕەگەزی و جووتبوون.

- نۆك: ئارەزووی جووتبوون و تۆوی پیاو زۆردەکات.

- ماسی: باشترین سەرچاوەی پرۆتینەکان و ڤیتامینەکانە.
- مریشک: زوو هەرس دەکرێت، تۆوی پیاو زۆر دەکات.
- گەرماو: یارمەتی جوتبوون دەدات.

***

هێندێک باسی چاکەی خۆراکی

یەکەم: کوپێکی هەنگوین و نیوکوپیش گوشراوی پیاز دەهێندرێت و پێکەوە دەکوڵێندرێن، تا هەڵمی لێ هەڵدەستێت و پیازەکە بۆنی نامێنێت، ئنجا هەموو دوای نان خواردنێک کەوچکێکی لێ دەخورێت، چونکە زۆر بەسوود و کەڵکە.

دووەم: خواردنی پیازی شیرین و فستەق و هێشووی خورما و هەنگوین پێکەوە، زۆر سەرسوڕهێنەر و بەسوودە.

سێیەم: دەنکە کەرەوزی کوڵاو و ئاوەکەی پێکەوە، ڕۆژانە سێ جاران خواردنەوەی کوپێك لەوگیراوەیە زۆر بەسوودە.

چوارەم: هێشووی کوتراوی خورما لەگەڵ هەنگوین کەڵك و سوودی زۆری هەیە.

پێنجەم: کوڵاندنی گەڵای کونجی لەگەڵ دەنکی کەتاندا وخواردنەوەی زۆر بەسوودە.

شەشەم: کەوچکەك ڕەشکەی کوتراو لێکدانی لەگەڵ حەوت هێلکەی خۆما لێدا و خواردنی ڕۆژەك نارۆژەك، دوای ماوەیەك کوڕی سەد و بیست ساڵی، دەکاتەوەکوڕێکی بیست ساڵی، وا تاله هێز و توانادا ئەویش بە یارمەتی خوای باڵادەست!!!.

حەفتەم: خواردنی سێ دانە سەری سیر دوای هەرجەمە خواردنێك، زۆر زۆر بەسوودە.

هەشتەم: دەنکی کەرەوز بکوترێت و دواتر تۆزەکەی لەگەڵ پیاز و نۆك بکوڵێندرێت و خواردنەوەی دوو تاسێ جار ڕۆژانە، سوودی بێ سنوورە.

نۆیەم: سێ کەوچکی زەیتی ڕەشکەی پاك کراوە، تێکەڵ بکرێت لەگەڵ حەوت هێلکەی خۆماڵی و،

سێ کەوچکی هەنگوینی مێشەهەنگ و، هەموویان لە ناو دەزگای لێکدەردا لێک بدرێن و هەموو ڕۆژێك دوای نان بخورێت، سوودی سەر سوڕهێنەری دەبێت.

<u>دەیەم</u>: تێکەڵکردنی کەوچکێکی گەورە لە هێشووی خورما لەگەڵ کەوچکێك لە زەنجەفیلی نەرم و تێکەڵکردنی لەگەڵ کوپێك لە شیری وشتر و خواردنەوەی بەیانی و ئێواران، هەتا بڵێی سوود بەخشە.

<u>یازدەم</u>: کەوچکێك لە هەنگوینی مێشە هەنگ و دوو گرام زەنجەفیل و دووگرامیش لە (قرفە)ی هاڕدراو و خواردنی لە خورێنی ڕۆژانە، زۆر زۆر بە کەڵك و سوودە.

ئەوەبوو بەشێك لەباسی چاکەوسوودی هێندێك خواردن وخواردنەوەی تێکەڵەیان، بۆنموونە لەنێوان سەدباس و، دەشکرێت بگەڕێنەوە بۆلای شارەزایانی بۆن فرۆش و پەڕتووکەکانی گیایی وسروشتی.

***

پەیوەندی نێوان خواردنەکان وتوانای ڕەگەزی

هەرکاتێك هەستت کرد کە جەستە و لەشت وەڵامی ڕەگەزی نەدایتەوە، ئەوە بزانە کە بێگومان خواردنە هێندێك جاران وا لە کەسەکان دەکات، ئەمەش لەبەر بەدی خۆراك و لاوازی زۆرە، یان قەڵەوی و کێشی زۆرە، جا لە هەموو باردا پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەت بکەیت و ڕاوێژی پێ بکەیت، چونکە پزیشك زۆرجارخواردنێکت بۆ دادەنێت وەك چارەسەر، یان خواردنێکت لێ قەدەغە وکەم دەکاتەوە، جاری واش دەبێت ڕژێم و بەرنامەیەکت بۆ دادەنێت، ئەگەر پەیڕەوی لێ بکەیت بێگومان دوای ماوەیەك چاکبوونێك بەخۆتەوە دەبینیت بە پشتیوانی خوای شیفا بەخش.

دیاریشەکە ئەم جۆرە خواردنانە هەمیشە لە بەردەستی تۆی نەخۆش دانە و باشیش بزانە کە یاسای هاوسەنگی خۆراك کارێکی ئەستەم نییە و بێگومان سوودەکەشی زۆر زۆرە.

پەیوەندی نێوان توانای ڕەگەزی وجووتبوون ومنداڵبوون

جیاوازی هەیە لە نێوان هێز وتوانای ڕەگەزی و جووتبوون و توانای منداڵبوون، توانای ڕەگەزی پەیوەندی هەیە بە چەند هۆکارەوە، کە هەندێکیان هی ئەندامی زاوزێیە و هەندێکیشیان دەروونین و هێندێکیشیان ژینگەیی و کۆمەڵایەتین.

بەڵام توانای منداڵبوون دەگەڕێتەوە بۆچەند هۆکارێکی تر دوای ویستی خوای گەورە.

هۆکارەکانی منداڵبوونیش بریتین لە:

یەکەم: ساغی و دروستی زیندەوەری تۆوی پیاوە، کە ڕێژەیەکی دیاری کراوی هەیە لە پیتاندن لەناو هێلکەی ژنەکەدا و دوا جاریش منداڵبوون.

دووەم: ساغی و دروستی منداڵدان و هێلکەدانان... هتد، لە لایەن ژنەکەوە و هیچ جۆرە پەیوەندییەکیش نی یە لە نێوان هێز و توانای ڕەگەزی و توانای منداڵبووندا.

ئەوەتا بە چاوی خۆمان دەبینین کەسانێك هەن زۆر بەتوانان لە بواری ڕەگەزی وکەچی منداڵیشیان نابێت.

* * *

هۆکارە بنچینەییەکانی نەزۆکی ومنداڵ نەبوونی پیاو

یەکەم: ناتەواوی یەك هەیە لە زیندەوەری تۆوەکەی بەهۆی گونەکەیەوە، ئەویش لەبەر لاوازی زکماکی و خوا کردەیان بەهۆی هێندێك هۆکاری ترەوەیە.

دەشکرێ پیاو منداڵی ببێت، لاگونێکی نەخۆش و ناتەواوبێت، بەڵام لایەکەی تری ساغ و تەواو و کارابێت.

لێرەدا پێویستە بزانین چەند هۆکارێك هەن کاریگەریان هەیە لەسەر بەرهەمهێنانی زیندەوەری تۆوی پیاو بەساغی و دروستی وەك:...

- چڵك کردن وپیس بوونی گونەکان.

- چڵك كردنی ڕژێنی (النكفية).
- چڵك كردنی (البربخ).
- كەمی هۆڕمۆنەكان.
- لێدانی تیشكی جۆراوجۆری پشكنینەكان.

دووەم: چەندهۆكارێكی دەرەكیش هەن وەك:

- تووشبون بە تاداری و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵیدا.
- كەم خۆراكی زۆر.
- قەڵەوی زۆر و لە سنوور بەدەر.
- هەبوونی نەخۆشی (دوالی) یان (القيلە)ی ئاوی لەگونەكاندا.

سێیەم: ناتەواوی یان ئازاری جووڵەكردنی زیندەوەرەكانی تۆو لەگونەكاندا كە لە ڕێڕەو و كەناڵی تۆوەكە دەردەچێت، ئەمەش بەهۆی تێك گیرانی لەگەڵ بەكتریاكاندا.

سوپاسی زۆر و بێ ژمارم بۆ پەروەردگاری بوونەوەر و جیهانیان لە ڕۆژی دووشەممە ڕێكەوتی (٧)ی(٥) جمادی (١/١٤٣٢)ی كۆچی و (٢٢)ی (١) نەورۆزی (٢٧١١)ی كوردی و(١١)ی(٤) نیسان ی(٢٠١١)ی زایینی دەستم كرد بە ئامادەكردنی ئەم نامیلكە قەبارە بچووكە و زۆر بە سوودە، لە ڕۆژی پێنج شەممە، ڕێكەوتی (١٠)ی(٥)جمادی(١)ی(١٤٣٢)ك و(٢٥)ی(١)نەورۆزی(٢٧١١)ی كوردی و(٤/٧)ی(٢٠١١)ش لێ بوومەوە.

خوای گەورە بیكاتە توێشووی دوا ڕۆژم و خوێنەرە بەڕێزەكانیش سوودی زۆری لێ وەربگرن. آمین.

مەلا ئادەمی قەسرێ/ ناحیەی/قەسرێ

١٤٣٢ی كۆچی-٢٧١١ی كوردی-٢٠١١زایینی

ناوەرۆك

بسم الله الرحمن الرحيم



لەو نامیلکە بچکۆلانەیەدا

هەندێک لەبارەی ئەم دیاردە ناسراوە ...
(بەزاوا نەبوون و لاوازی سێکسی)
باس دەکەین کە زۆرێک لەپیاوان بە شێوەیەکی دیار و بەرچاو بەدەستییەوە دەناڵێنن،
هەرچەند کەمێکیش لەژنان پشکێکیان لەو نەخۆشییە بەرکەوتووە.
بەپشتیوانی خوای باڵا دەست لەو نامیلکەیەدا پێناسەی لاوازی و هۆکار و چارەسەرییەکەت دەست دەکەوێت.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٢٣٨٦٨
عێراق – کوردستان – هەولێر

نرخی 1500 دینارە